

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol. 97



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

音楽とリハビリ (音楽療法)



悲しい時やさびしい時などに、自分の好きな歌を聴いて元気が出たり、慰められた経験はありませんか。また、歌を歌ったり、楽器を演奏して、楽しくなって笑った経験はありませんか。音楽は、常に私たちの身近にあります。この、音楽の持っている力を利用して心と体を癒したり、その人が持っている能力を引き出したりするのが音楽療法です。今回は医療の現場で治療として利用されている音楽療法についての特集です。

音楽療法とは

「音楽療法」は、音楽を聴いたり、歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、体を動かしたりすることで心や体を刺激して、生活をより豊かにするための手助けをすることを目的としています。「音楽療法」という言葉を、音楽療法 → おんがくりょうほう → おんがくりょうほう → 音楽利用法と言葉を言い換えて「音楽をより身近に利用して、少しでも楽しく生活しよう」という意味に使用する場合もあります。

音楽療法は、乳幼児から老人まで、健康人から病人まで、ありとあらゆる年代の、いろいろな健康状態の人に利用できます。そして、対象者の好みや能力に応じて、民謡、演歌、ポピュラー音楽、ジャズ、ラテンなどの外国曲、童謡、クラシック、ダンス音楽や、その場で作られる音楽（即興音楽）などが使われます。その他、川のせせらぎや、風がそよそよと木をゆらす音、小鳥の鳴き声なども音楽療法の手段の一つとなっています。



音楽療法の効果

「音楽は人をリラックスした状態にする最適な刺激である」と言われています。本人が聴きたいと思う音楽であればどのような音楽であっても身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚の温度が上昇し、かつ筋肉がほぐれることが、音楽療法を研究した実験で証明されています。また、音楽により特定の記憶や思い出が回想されます。また、刺激的な音楽は、心身ともに興奮させます。反対に鎮静的な音楽は、心身の興奮や苛立ちを沈める効果があります。

その他、気分転換、ストレス発散、交流を円滑にする、引きこもりの予防、うつや問題行動の軽減などが音楽療法の効果として上げられます。

音楽療法の効果

- ①認知症などの進行を遅らせる
- ②意欲を高める
- ③ストレス解消
- ④自信回復
- ⑤コミュニケーション能力を高める
- ⑥言葉数が増える
- ⑦表情が豊かになる
- ⑧集中力が上がる
- ⑨痛みの緩和

音楽療法の実際

音楽療法は、医療機関や福祉施設、養護学校などで行われています。歌を歌ったり、楽器を演奏したり、音楽で体を動かしたりする中で、患者さんとコミュニケーションをとったり、患者さんの心を癒したり、機能回復をはかっていきます。音楽療法は体や心の病んだ人や、障害を持った人を相手に「治療行為」として行います。そこで、「何故、音楽療法を行うのか」(目的)「どのように行うのか」(方法)、そして、「音楽療法を行うことでどう変わったか」(診断)を確認しながら行われています。

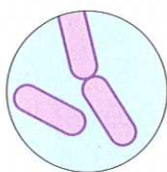
身近な音楽を利用しよう

身近にある音楽や音を、健康維持に利用しましょう！

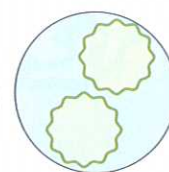
例えば……

- ◆ 大きな声で歌を歌う
- ◆ 仲間とカラオケに行く
- ◆ 音楽をかけて体操をする
- ◆ 好きな歌手の歌を聴く
- ◆ コンサートに行く





食中毒を予防しよう



食中毒のほとんどは、細菌が原因で起こります。細菌は、季節を問わず年間を通して発生しますが、特に 6 月から 9 月は、食中毒発生率が高くなります。それは、6 月から 9 月の温度・湿度が細菌の増殖に最も適した気候であるからです。食中毒は、簡単な予防方法を正しく守れば防ぐことができます。細菌のことや食品の管理のしかたなどに注意し、食中毒を予防しましょう。

!! 細菌が増殖する 3 つの要素

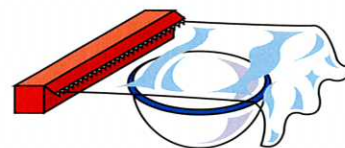
- ① 細菌は 10℃から 60℃の間で増殖します。特に 35℃前後が最もよく増殖します。
- ② 細菌は水分や湿気のあるところで増殖します。
- ③ 人にとって栄養になるものは細菌にとっても栄養になります。

!! 食中毒予防の原則

- ① 調理や食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。特に、調理前、肉・魚・卵を調理する前後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、肌や髪にさわった後、動物をさわった後などは、必ず手を洗うようにしましょう。また調理器具は、熱湯をかけるなどして洗浄殺菌を心掛けてください。



- ② 調理中や保管しているときに食品同士をくっつけて置いておくと、どちらかに細菌が発生していると、もう片方の食品まで汚染してしまいます。食品ごとに区分して容器に入れたり、ラップを巻くなど保管方法を工夫しましょう。食品についた細菌は、時間とともに増えていきます。食べ物を購入したら細菌が増殖していない新鮮なうちに、できるだけ早く食べましょう。また、食べずに保存するときは、温かい食品の場合は、冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。



- ③ 冷凍食品を部屋の中において解凍するのは避けましょう。食べ物の中心部分が解凍されるまでの時間に表面は、室内の温度と同じぐらいまで上がってしまい、細菌が増殖しやすくなります。冷凍食品の解凍には、冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。また、1 度解凍した食品をもう 1 度冷凍したり、冷凍と解凍を繰り返すのはやめましょう。



健康教室

4月25日金曜日、「音楽療法ってなに？ ～身近な音楽を見直してみませんか～」と題して、第171回健康教室を開催しました。今回は、講師に堀 早苗(ほり さなえ)さん、堀 彩(ほり あや)さんをお迎えしました。音楽療法についてのお話や、フルートとピアノによる演奏、また参加者全員で歌を歌ったり体を動かしたりしました。また、ジャンケンゲームや、ボールを用いてリズムゲームをしたりと盛りだくさんの内容で、大好評でした。



お知らせ

みんなでお花見に行きました

4月3日木曜日、入院患者さんと蓬川公園へお花見に行ってきました。桜も見ごろで、また、気温も高く、絶好のお花見日和でした。桜の花びらがちらちらと舞う中で、みんなでお弁当を食べてきました。



次回の健康教室のお知らせ

6月27日金曜日 13時30分～15時に開催します。
 テーマは「**膝の痛み**」です。
 たくさんのご参加をお待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で読み込むと、携帯サイトを閲覧できます。

